

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢
 必要事項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

運動指導教室

内容下表の通り。

開講期間 1月上旬～3月下旬
 いずれも週1回1時間で全11回。

費用 6千600円。

申込はがきに上欄必要事項と生年月日、会場名、希望曜日・時間を記入し、12月13日(月)(必着)までに①②は中央健康づくりセンター(〒060-0063 中央区南3西11)へ、③は西健康づくりセンター(〒063-0841 西区八軒1西1)へ送付。**抽選**はがき1枚に1人1教室。

【詳細】中央健康づくりセンター(562)8700、西健康づくりセンター(618)8700

すこやか健診・がん検診
 内容・費用左表の通り。ただし、受診日年齢満70歳以上の方、生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は無料。

種別	実施機関・場所	費用
すこやか健診	指定医療機関	800円
C・B型肝炎ウイルス検診	指定医療機関 ※すこやか健診の受診者で一定の条件に該当する方が対象です。	検診内容により300円～900円
胃がん・大腸がん検診(原則として同時受診)	北海道対がん協会(要予約) 東区北26東14 ☎748-5522	検診内容により500円～800円
	検診車(区保健センター、要予約)	
肺がん検診	指定医療機関	検診内容により1,000円～2,400円
	結核予防会札幌複十字総合健診センター 北区北8西3 ☎700-1331	検診内容により無料～300円
子宮がん検診	北海道対がん協会(要予約)	検診内容により700円～1,200円
	指定医療機関	検診内容により1,000円～1,700円
乳がん検診	北海道対がん協会(要予約)	300円
	指定医療機関	400円

※指定医療機関についてはお問い合わせください。

運動指導教室

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	曜日	開始時間	定員
たのしくフィットネス	火	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	火	午後1時	各50人
	水	午後2時10分	
ボディコンバット	火	午後7時	45人
シルバーエクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45人
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	45人
ステップエクササイズ	木	午後1時	各45人
	土	午前11時	
ボディパンプ	木	午後7時	40人
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
段々貯筋術	金	午後1時	35人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45人
健美操	土	午前9時50分	50人

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	曜日	開始時間	定員
健美操	木	午前9時50分	40人
ダンベル&ストレッチ	木	午前11時	

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	曜日	開始時間	定員
いきいき健康体操	火	午前9時50分	各45人
たのしくフィットネス	火	午後1時	
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	50人
健美操	水	午前9時50分	
シェイプアップ体操	水	午前11時	各45人
ステップエクササイズ	水	午後7時	
	金	午前11時	
らくらくステップ(おおむね55歳以上)	木	午前9時50分	50人
二十四式太極拳	木	午後1時	
シルバーエクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	各45人
ヒップホップ	金	午後1時	
ジャザサイズ	金	午後7時	40人
ほのぼの気功	土	午前9時50分	
シェイプアップサーキット	土	午前11時	50人
十二式太極拳	土	午後1時	



福祉

生活にお困りの方へ

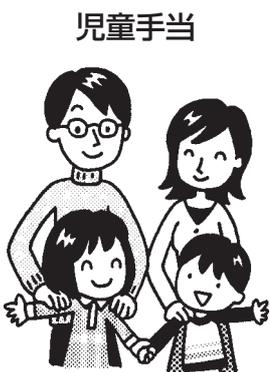
生活費や医療費などに困つ

対象40歳以上。子宮がん・乳がん検診は30歳以上の女性。いずれも職場で受診する機会のない方。

【詳細】地域保健課☎(211)2306

日時 12月21日(火)午後6時30分～8時30分。
 会場 母子寡婦福祉センター。
 対象 母子家庭の母か寡婦(以前母子家庭の母だった方)30人。
 申込 12月13日(月)から電話。(先着)申込先詳細 市母子寡婦福祉センター(社会福祉総合センター1内/19階)☎(631)3270

言語障がい幼児相談指導員募集
 募集人数 1人(嘱託職員)。
 勤務先 南月寒小学校(豊平区)



児童手当

小学校第3学年修了前までのお子さんを養育していて、前年の所得が一定額未満の方は、児童手当を受給できます。手続きがお済みでない方は、

高齢者・障がい者の住宅リフォーム資金融資

必要書類や取扱金融機関など詳しくはお問い合わせを。
 融資限度額・利率 300万円(無落雪屋根への改造を含む場合は400万円)。無利子。

【詳細】教育相談担当☎(671)3210

お母さんのための教養講座
 内容からだに効くのびのびヨガ。
 月寒西4の(8)。
 雇用期間1年(最長3年)。
 受験資格 教員免許を有し、言語障がい教育課程を修了した方、またはこれに準じる方。
 申込 12月6日(月)～24日(金)に教育センター(19階)で配布する申込書を、1月17日(月)(必着)までに送付か持参。書類選考後、面接を実施。

特別給付受給者で、退職または勤務先での雇用形態の変更により加入年金状況に変更があった場合(サラリーマンでなくなったときや一時的な退職を含む)は、受給資格がなくなることもありますので、必ず届け出てください。届け出が遅れると、すでに受け取った手当をお返しいただくこともあります。
 【詳細】区役所(19階)の保健福祉サービス課